



Matgerð

FLYT TEG GLASERAÐA BLOMKÁL HER KEMUR HAVRA- GREYTURIN

Eina grein um mat. Eina grein um mat. Tað átti at verið lætt fyri eina sum meg, sum hugsar og droymir um mat alla tíð, ger mat alla tíð, etur alla tíð...

TIÓÐHILD PATURSSON

Men kenna tit hasar uppgávnar man onkuntíð fekk í skúlanum – Skriva eina uppgávu um idealismu, max 4000 tekin. Ljóðar lætt og spennandi við fyrsta eygnakast. Men tá ið tú so setur teg at skriva, so merkir tú, at uppgávan er ALT ov breið. Hvar skal eg byrja? Hvar skal eg enda? Og hvat skal eg fylla við í øllum hasum plássinum mitt í millum? Nakað soleiðis kendi eg tað, tá ið eg týsmorgun hevði rudda mær skemað fyri dagin – til matgerð og matgreinaskrivning.

Heilbakað glaserað blomkál. Perfekt eplamos. Reyðkálssalat við súrgaðum reyðkáli og kandiseraðum pecannøtum. Okkurt genialt í sambandi við flettingina sum er fyri framman.

Tað rumblaði í búkinum. Í øllum rokinum í morgun hevði eg gloymt at eta morgunmat. Ýr er júst byrja í barnagarði í Svøríki, her vit búgva í nakrar mánaðar; og í svenska barnagarðinum fáa børnini morgunmat millum 8.00 og 8.30. Genialt! Hóast tað kann hava tað avleiðingina at mammurnar gloyma at eta morgunmat. Og skalt tú vera supermamma, so mást tu eta! Oftast



av havragrýni – royn at keypa tvey ymisk sløg og smakka munin! – Einaferð fari eg kanska at gera eina havragrýns-smakking og geva karakter; sum onnur gera við kaffi.

vakna vit tó so tíðliga at Ýr nær at eta morgunmat tvær ferðir, einaferð saman við mammu síni um 6 tíðina, og so aftur í barnagarðinum kl 8. Og tað er gott, tí morgunmatur er ofta hin hugnaligasta máltíðin í degnum – barnið væl úthvilt og mamman er tilstaðar, og hevur enn ikki nátt at ørkymla seg sjálva við øllum tí hon skal gera í dag. SJÁLVANDI! Eg fari at skriva um havragreyt! Eg havi púrasta yvirhugsað hetta - glaserað blomkál og hitt perfekta eplamosið má bíða. Vit byrja við byrjanini - havragreytinum! Tí havragreytur er ikki bara havragreytur!

Kvaliteturin á havragrýni

Onnur smakka mun á kaffi, eg smakki mun á havragrýni. Eg man hava etið í so nógv havragrýn í mínum lívi, tá ið eg soleiðis eri blivin havragrýns-fine-smekkarí, men tað passar altso. Stórur munur er á kvaliteti og smakki

av havragrýni – royn at keypa tvey ymisk sløg og smakka munin!

– Einaferð fari eg kanska at gera eina havragrýns-smakking og geva karakter; sum onnur gera við kaffi.

Havragrýn – Fín ella Grovvalsa?

Eg plagi at eiga bæði fin og grovvalsað havragrýn. Oftast brúki eg tey grovu, mest tí at mær dámar tey best. Men skal eg gera ein lekran søtam greyt, so plagi eg at brúka tey finaru. Finari grýn geva finari greyt. Og onkuntíð er deiligt at vera eittsindur fin.

Um vit hyggja at føsluvirðinum er eingin stórvegis munur á finum og grovum havragrýni. Vitaminir og mineralir eru júst tey somu, men tey grovu havragrýnini lata búkin arbeiða eittsindur meira. Sum sagt, ikki nakar stórvegis munur, so et tað tær dámar best.

Salt í greytin eftir at hann er kókaður?

Summi fólk vilja vra við at havragreytur verður betur av at koyra saltið í aftaná at hann er kókaður – at hann verður minni kleiggjuttur soleiðis – eg haldi ikki at tað ger nakran stórvegis mun. So eg koyri ofta saltið í beinanvegin. Men royn tað, og døm sjálv.